

PENERAPAN METODE *DRILL* MENGGUNAKAN MEDIA DINDING UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI

Tika Rahmadanti¹, Ever Sovensi², Hengky Remora³, Hayudi⁴

Universitas PGRI Silampari^{1,2,3}, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong⁴
tikarahmadanti121020@gmail.com¹, eversovensi@unpari.ac.id²,
remorahengky@gmail.com³, hayudisejuk@unimudasorong.ac.id⁴

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan metode *drill* menggunakan media dinding dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 29 Kaur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen berupa *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 15 peserta ekstrakurikuler bola voli putra yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan *passing* bawah menggunakan instrumen tes AAHPER. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan *passing* bawah yang signifikan, ditunjukkan dari nilai rata-rata *pre-test* sebesar 8,33 meningkat menjadi 14,6 pada *post-test*. Hasil uji hipotesis menggunakan uji *z* diperoleh *Z*hitung > *Z*tabel, sehingga hipotesis alternatif diterima. Hal ini membuktikan bahwa metode *drill* menggunakan media dinding efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli. Dengan demikian, metode ini dapat dijadikan sebagai alternatif latihan yang sederhana, efektif, dan mudah diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Kata Kunci: Media Dinding, Metode *Drill*, *Passing* Bawah

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of implementing a drill method using a wall as a medium in improving underhand passing skills among volleyball extracurricular participants at SMP Negeri 29 Kaur. This study used a quantitative method with an experimental design in the form of a one-group pretest-posttest. The sample consisted of 15 male volleyball extracurricular participants selected using a purposive sampling technique. Data collection was conducted through an underhand passing skills test using the AAHPER test instrument. The results showed a significant increase in underhand passing skills, as indicated by an average pre-test score of 8.33, increasing to 14.6 in the post-test. The results of the hypothesis test using the z-test obtained Z count > Z table, thus accepting the alternative hypothesis. This proves that the drill method using a wall as a medium is effective in improving underhand passing skills in volleyball. Thus, this method can be used as a simple, effective, and easy-to-implement training alternative in extracurricular activities.

Keywords: Wall Media, Drill Method, Underhand Passing

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan rutin untuk menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran jasmani, serta memberikan manfaat hiburan maupun kompetisi. Selain itu, olahraga juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. Berdasarkan UU No. 11 Tahun 2022, olahraga prestasi merupakan kegiatan pembinaan atlet yang dilakukan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Olahraga prestasi tidak hanya berfokus pada kemenangan, tetapi juga pada pembangunan sistem pembinaan dan peningkatan kualitas atlet secara berkelanjutan. Menurut Rahman et al. (2024), tujuan olahraga prestasi mencakup peningkatan kualitas atlet, penguatan manajemen olahraga, serta keberhasilan jangka panjang. Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat adalah bola voli, yang menuntut kondisi fisik prima, keterampilan teknik, kecerdasan taktik, serta ketahanan mental. Rahmat (2020) menjelaskan bahwa bola voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam pemain, sedangkan Saharullah et al. (2023) menegaskan bahwa permainan ini memerlukan keterampilan dan gerakan kompleks dengan teknik dasar seperti *passing*, servis, blocking, dan smash untuk memperoleh poin melalui serangan ke daerah lawan.

Pengembangan keterampilan bola voli dapat dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Yanti et al. (2025) menyatakan bahwa ekstrakurikuler merupakan wadah untuk mengembangkan bakat dan kreativitas siswa, khususnya dalam bidang olahraga. Sementara itu, Dadang dalam Kompri (2015:227) menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat menambah wawasan siswa serta dibimbing oleh guru yang berkompeten di bidangnya. Salah satu sekolah yang aktif dalam pembinaan ini adalah SMP Negeri 29 Kaur Provinsi Bengkulu, yang menyelenggarakan berbagai kegiatan olahraga seperti bola voli, futsal, bulu tangkis, sepak bola, pencak silat, dan kepramukaan. Ekstrakurikuler bola voli di sekolah ini tidak hanya bertujuan meningkatkan keterampilan teknik, tetapi juga menanamkan nilai disiplin, kerja sama, sportivitas, dan semangat kompetitif.

Berdasarkan hasil observasi pada 9 Mei 2025, kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 29 Kaur telah berjalan secara terstruktur dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu. Fasilitas yang tersedia tergolong memadai, meliputi bola voli, net, dan lapangan yang layak, serta didukung oleh pelatih profesional yang memiliki lisensi kepelatihan. Jumlah peserta sebanyak 24 siswa menunjukkan tingginya minat terhadap olahraga ini. Namun demikian, hasil yang dicapai belum sepenuhnya optimal. Berdasarkan wawancara dengan pelatih, ditemukan bahwa siswa masih mengalami kesulitan dalam penguasaan teknik *passing* bawah, terutama dalam hal akurasi dan kontrol arah bola yang sering tidak tepat sasaran.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan metode latihan yang efektif, salah satunya adalah metode *drill* menggunakan media dinding. Latihan ini memungkinkan siswa melakukan gerakan secara berulang dan terkontrol sehingga dapat meningkatkan konsistensi, akurasi, dan koordinasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Perina (2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan media dinding dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah pada siswa SMP Negeri 2 Muara Bungo. Selain itu, Margiawan et al. (2025) menemukan adanya peningkatan signifikan kemampuan *passing* bawah melalui latihan *drill* dengan media dinding.

Wibowo et al. (2025) juga menyatakan bahwa media papan gantung efektif meningkatkan ketepatan dan koordinasi *passing* bawah, sedangkan Baenuri & Alwi (2025) membuktikan bahwa metode bermain mampu meningkatkan keterampilan *passing* bawah secara signifikan. Dengan demikian, penerapan metode *drill* menggunakan media dinding diyakini menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 29 Kaur. Berbagai penelitian terdahulu tersebut sebagian besar dilakukan pada jenjang sekolah dasar atau tanpa menggunakan instrumen pengukuran yang terstandarisasi secara ketat, sehingga belum banyak mengkaji penerapannya pada peserta ekstrakurikuler tingkat SMP dengan alat ukur yang baku. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menerapkan metode *drill* menggunakan media dinding secara spesifik pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra tingkat SMP serta mengukur peningkatan keterampilan *passing* bawah menggunakan instrumen tes AAHPER yang terstandar, sehingga diharapkan memberikan bukti empiris yang lebih terukur dan relevan bagi konteks pembinaan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 29 Kaur.

KAJIAN TEORI

Konsep Teknik Passing dalam Permainan Bola Voli

Menurut Yohanes (2021) *Passing* adalah tindakan yang dilakukan untuk mengawali atau memulai suatu permainan olahraga bola voli. Dalam olahraga bola voli *passing* juga merupakan serangan awal, oleh karena itu setiap pemain yang melakukan *passing* akan berusaha untuk membuat bola *passing* yang mematikan lawan, seperti laju bola cepat, keras, mengarah pada daerah yang kosong, mengarah pada pemain yang lemah, tidak begitu menguasai *passing* atau sebagainya. Menurut Widayanti (2020) *passing* merupakan mengoperkan bola kepada pasangan main untuk dimainkan di dalam area tim sendiri. Menurut Mohamad Yudha Arsianto (2020) *passing* merupakan teknik yang dilakukan untuk mengumpan bola kepada teman seregu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Teknik *passing* ini dibagi menjadi dua yaitu teknik *passing* bawah dan *passing* atas.

Konsep Metode Drill Menggunakan Media Dinding

Latihan metode *drill* menggunakan media dinding adalah suatu metode latihan teknik dasar bola voli yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dengan memanfaatkan dinding sebagai media pantul bola. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah melalui pengulangan gerakan yang terarah sehingga siswa terbiasa melakukan teknik yang benar. Pemanfaatan dinding sebagai media latihan membantu siswa melatih ketepatan arah *passing*, mengontrol bola, serta meningkatkan koordinasi antara tangan dan mata. Selain itu, latihan ini juga melatih konsistensi gerakan, memperbaiki kesalahan teknik secara bertahap, dan dapat dilakukan secara mandiri tanpa memerlukan pasangan latihan. Metode *drill* menggunakan media dinding mudah diterapkan dalam pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler karena sederhana, efektif, dan tidak membutuhkan banyak peralatan.

Latihan metode *drill* dengan dinding efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis, seperti yang didukung oleh literatur sebelumnya yang mengemukakan bahwa metode *drill* dapat meningkatkan kecepatan, ketepatan, dan kontrol dalam olahraga. Selain itu, penggunaan dinding sebagai target latihan

memungkinkan pemain untuk fokus pada gerakan dan pengawasan bola tanpa gangguan dari interaksi rekan setim, yang berkontribusi pada peningkatan kemampuan mereka dalam mengantisipasi gerakan bola dan mengarahkan pantulan bola dengan lebih baik (Aslamiya & Irsyada, 2024).

Latihan metode *drill* menggunakan sasaran dinding dijelaskan sebagai bentuk latihan *passing* bawah yang dilakukan secara berulang-ulang dan terprogram dengan memanfaatkan dinding sebagai media pantul bola. Dinding berfungsi sebagai sasaran sehingga peserta didik dapat melatih arah, kekuatan, dan ketepatan *passing* bawah secara mandiri. Melalui pantulan bola dari dinding, siswa dilatih untuk lebih siap menerima bola, meningkatkan konsentrasi, serta memahami kecepatan dan ketinggian pantulan bola sehingga keterampilan *passing* bawah dapat berkembang secara bertahap dan konsisten (Wibowo et al., 2025; Parmadi & Yanuar, 2025).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, yaitu metode yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali. Menurut Sugiyono (2017), penelitian eksperimen digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel lain sedangkan menurut Elpita et al. (2025), penelitian eksperimen merupakan rancangan penelitian yang bertujuan mengungkap hubungan sebab-akibat melalui manipulasi variabel bebas (X). Dalam penelitian ini digunakan desain eksperimen semu (*pre-experimental design*) dengan model *one group pretest-posttest*, yaitu tanpa adanya kelompok pembanding. Desain ini melibatkan satu kali observasi awal (*pre-test*), pemberian perlakuan (*treatment*), dan observasi akhir (*post-test*), dengan alur O1 (*pre-test*), X (*treatment* latihan *wall volley*), dan O2 (*post-test*).

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Arikunto (2010), variabel penelitian merupakan objek atau fokus utama yang diamati dalam suatu penelitian. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah penerapan metode *drill* menggunakan media dinding, sedangkan variabel terikat (Y) adalah peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Hubungan kedua variabel ini menjadi fokus utama untuk mengetahui efektivitas metode latihan yang diberikan.

Penelitian dilaksanakan di lapangan bola voli SMP Negeri 29 Kaur yang berlokasi di Jl. Pancur Negara, Kecamatan Kaur Utara, Kabupaten Kaur, Provinsi Bengkulu. Pelaksanaan penelitian mengikuti jadwal latihan rutin ekstrakurikuler, yaitu tiga kali dalam seminggu pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu, mulai pukul 15.00 hingga 18.00 WIB. Dengan mengikuti jadwal latihan yang sudah berjalan, penelitian dapat dilakukan secara langsung dalam kondisi nyata kegiatan pembinaan siswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 29 Kaur yang berjumlah 24 siswa, terdiri dari 15 siswa putra dan 9 siswa putri. Menurut Sugiyono (2017), populasi adalah keseluruhan subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya. Data populasi ini menjadi dasar dalam menentukan sampel penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Menurut Sugiyono

(2017), sampel merupakan bagian dari populasi yang mewakili karakteristik tertentu. Dalam penelitian ini, sampel difokuskan pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra yang berjumlah 15 orang. Pemilihan ini didasarkan pada beberapa pertimbangan, seperti keterbatasan waktu, kondisi lapangan, biaya penelitian, serta tingkat keaktifan peserta putra yang lebih tinggi dan jumlahnya lebih banyak dibandingkan peserta putri. Dengan demikian, sampel yang dipilih diharapkan mampu memberikan data yang lebih relevan dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes *passing* bola voli menurut AAHPER sebagaimana dikemukakan oleh Winarno (2006). Instrumen ini dirancang untuk mengukur keterampilan *passing* bawah secara objektif melalui serangkaian tes terstandar. Alat dan fasilitas yang diperlukan meliputi lapangan bola voli yang telah dibagi menjadi beberapa petak sasaran, bola voli, tali rafia atau kapur sebagai pembatas, meteran, tali pembatas ketinggian *passing* minimal setinggi 2,43 meter, serta alat tulis dan lembar penilaian untuk mencatat hasil tes.

Lapangan yang digunakan mengikuti standar dari PBVSI dengan menggunakan setengah lapangan yang dibagi menjadi dua bagian. Bagian pertama memiliki ukuran 3,04 meter dari net hingga tali pembatas, yang di dalamnya terdapat dua bidang sasaran di sisi kanan dan kiri. Masing-masing bidang sasaran berukuran 1,82 meter $\times$ 1,21 meter. Sementara itu, bagian kedua memiliki panjang 6,09 meter yang digunakan sebagai area posisi peserta tes (*testi*) dan pelempar bola. Selain itu, terdapat tali pembatas setinggi 2,43 meter yang berfungsi sebagai batas minimal tinggi *passing*.

Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara peserta (*testi*) berdiri di area yang telah ditentukan, kemudian menerima bola dari pelempar dan melakukan *passing* melewati tali pembatas menuju bidang sasaran. Setiap peserta melakukan 20 kali percobaan *passing* secara bergantian, dengan pembagian 10 kali ke arah sasaran kanan dan 10 kali ke arah sasaran kiri. Prosedur ini bertujuan untuk mengukur konsistensi dan akurasi arah *passing*.

Sistem penilaian dalam tes ini dilakukan berdasarkan keberhasilan *passing* yang dilakukan. Peserta akan memperoleh skor satu apabila *passing* dilakukan dengan teknik yang benar, bola berhasil melewati tali setinggi 2,43 meter tanpa menyentuhnya, dan jatuh tepat pada bidang sasaran yang telah ditentukan. Jumlah total bola yang berhasil masuk ke sasaran secara sah menjadi nilai akhir yang menggambarkan tingkat keterampilan *passing* bawah peserta.

Prosedur penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahap, dimulai dengan pemberian *pre-test* untuk mengetahui kemampuan awal keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli. Selanjutnya, peneliti memberikan perlakuan berupa latihan metode *drill* menggunakan media dinding yang dilakukan secara terprogram dan berulang selama 12 kali pertemuan sesuai jadwal latihan rutin. Setelah seluruh perlakuan diberikan, dilakukan *post-test* untuk mengukur kemampuan akhir peserta. Data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dianalisis untuk mengetahui adanya peningkatan keterampilan *passing* bawah setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian, prosedur penelitian ini dilakukan secara sistematis melalui tahapan pengukuran awal, pemberian perlakuan, dan pengukuran akhir.

Data penelitian dianalisis melalui beberapa tahapan statistik secara sistematis untuk memperoleh hasil yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan. Tahap

awal dilakukan dengan uji deskriptif untuk mengetahui gambaran umum data, seperti nilai rata-rata, nilai minimum dan maksimum, serta standar deviasi dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Selanjutnya, dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Setelah memenuhi syarat, analisis dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan uji statistik yang sesuai, seperti uji z untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan dari perlakuan yang diberikan. Seluruh tahapan ini dilakukan guna memastikan bahwa kesimpulan yang dihasilkan benar-benar didasarkan pada analisis data yang valid. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS Statistics sehingga perhitungan lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini dimulai dengan data dari hasil *pre-test* dan *post-test* dari penelitian sebelum dan sesudah perlakuan diberikan kepada 15 peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 29 Kaur. Deskriptif dilakukan untuk menentukan skor terendah, tertinggi, dan rata-rata untuk peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 29 Kaur. Hasil deskriptif statistik *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Deskriptif Statistik *Pre-Test* dan *Post-Test*

	N	Minimum	Maximum	Mean
Pretest	15	4	12	8,33
Posttest	15	5	19	14,6

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diketahui bahwa jumlah sampel penelitian (N) sebanyak 15 peserta. Pada hasil *pre-test*, nilai minimum yang diperoleh adalah 4 dan nilai maksimum 12, dengan rata-rata (mean) sebesar 8,33. Sementara itu, pada hasil *post-test* terjadi peningkatan yang cukup signifikan, dimana nilai minimum menjadi 5 dan nilai maksimum mencapai 19, dengan rata-rata (mean) sebesar 14,6. Data ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta setelah diberikan perlakuan, yang terlihat dari kenaikan nilai rata-rata serta rentang skor yang lebih tinggi pada *post-test* dibandingkan *pre-test*. Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

	Statistic	df	Sig.
Pretest	0,819	15	0,006
Posttest	0,936	15	0,333

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data *pre-test* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,006 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Sementara itu, data *post-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,333 ($> 0,05$), yang berarti data berdistribusi normal. Dengan demikian, terdapat perbedaan distribusi antara data sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 29 Kaur mengalami peningkatan yang signifikan setelah penerapan metode *drill* menggunakan media dinding. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai rata-rata dari *pre-test* sebesar 8,33 menjadi 14,6 pada *post-test*. Peningkatan ini terjadi karena metode *drill* menggunakan media dinding menekankan pengulangan gerakan secara terprogram sehingga mampu meningkatkan koordinasi, kontrol, dan ketepatan arah bola. Program latihan *wall volley* juga terbukti membantu peserta dalam memperbaiki teknik dasar *passing* bawah melalui latihan yang konsisten dan terarah.

Pelaksanaan latihan dilakukan secara bertahap selama 12 pertemuan, dimulai dari pengenalan teknik dasar, peningkatan akurasi dan kekuatan, hingga penyempurnaan teknik. Pada tahap awal, latihan difokuskan pada kontrol bola dan koordinasi dasar, kemudian dilanjutkan dengan variasi jarak, arah, dan target untuk meningkatkan presisi serta refleks gerakan. Tahap akhir difokuskan pada evaluasi dan peningkatan konsistensi *passing*. Hal ini sejalan dengan pendapat Juniaturrahman (2016), Isbahi et al. (2009), Sabran (2018), dan Dewana (2013) yang menyatakan bahwa latihan *drill* dengan media dinding efektif dalam meningkatkan akurasi, kontrol, dan konsistensi *passing* bawah. Secara keseluruhan, metode *drill* menggunakan media dinding terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah karena memungkinkan latihan berulang, meningkatkan frekuensi sentuhan bola, serta membantu penguasaan teknik secara lebih stabil. Namun, metode ini juga memiliki keterbatasan karena cenderung monoton dan kurang mencerminkan situasi permainan sebenarnya. Oleh karena itu, penggunaannya perlu dikombinasikan dengan metode latihan lain agar hasil pembinaan keterampilan menjadi lebih optimal.

SIMPULAN

Penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode *drill* menggunakan media dinding terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 29 Kaur. Hal ini dibuktikan melalui hasil analisis data yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa setelah diberikan perlakuan latihan secara sistematis. Peningkatan tersebut terlihat dari perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*, di mana rata-rata hasil peserta mengalami kenaikan yang cukup tinggi setelah mengikuti program latihan. Artinya, latihan yang diberikan memberikan dampak positif terhadap kemampuan teknik dasar *passing* bawah. Selain itu, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini menegaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan metode *drill* menggunakan media dinding terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah.

Dengan demikian, metode *drill* menggunakan media dinding dapat disimpulkan sebagai metode latihan yang sederhana, praktis, dan efektif, serta layak dijadikan alternatif dalam proses pembinaan teknik dasar bola voli, khususnya *passing* bawah, pada kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa latihan yang dilakukan secara terstruktur, berulang, dan terkontrol mampu meningkatkan kualitas teknik dasar siswa, sehingga berpotensi mendukung pencapaian prestasi olahraga yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Aslamiya, F. D., & Irsyada, M. (2024). Pengaruh latihan drill menggunakan media dinding terhadap peningkatan keterampilan passing bawah anggota ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 1 Surabaya. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(4), 272–276.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Arsianto, M. Y. (2020). *Permainan bola voli: Modul pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan kelas XI*. SMA Negeri 3 Ponorogo.
- Baenuri, D., & Alwi, A. (2025). Meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli melalui metode bermain pada peserta didik SMP. *Jurnal Educatio*, 11(1), 267–271. <https://doi.org/10.31949/educatio.v11i1.12538>
- Dewana, W. A. (2013). *Keterampilan passing peserta ekstrakurikuler bolavoli SD Negeri Jati, Kecamatan Bener, Kabupaten Purworejo tahun ajaran 2012/2013*.
- Elpita, M., Juita, A., & Wedi, S. (2025). Pengaruh model latihan 3 on 3 terhadap peningkatan kemampuan passing bawah bola voli tim putri SMAN 1 Sentajo Raya. *Journal Sport Science Indonesia*, 4(2), 210–223. <https://doi.org/10.31258/jassi.4.2.210-223>
- Isbahi, S., Suherman, A., & Septani, E. (2009). *Pengaruh latihan wall volley terhadap ketepatan passing bawah bola voli*, 211–220.
- Juniaturrahman, F. (2016). Pengaruh latihan wall volley terhadap keakurasian passing bawah pada olahraga bola voli (studi pada peserta ekstrakurikuler). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 8–15.
- Kompri. (2015). *Manajemen pendidikan: Komponen-komponen elementer kemajuan sekolah*. Ar-Ruzz Media.
- Margiawan, I. L., Wijaya, F., & Sumantri, R. J. (2025). Pengaruh latihan drill media dinding terhadap passing bawah voli SD Negeri Metawana Kabupaten Banjarnegara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 226–233.
- Parmadi, M., & Yanuar, R. P. (2025). Pengaruh latihan drill menggunakan sasaran dinding terhadap peningkatan kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Tambak. *Journal on Education*, 7(2), 12048–12056.
- Perina, L. (2023). Meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli melalui media dinding di kelas IX siswa SMP Negeri 2 Muara Bungo. *Jurnal Muara Olahraga*, 5(2), 67–77. <https://doi.org/10.52060/jmo.v5i2.1268>
- Rahman, A. Y., Putra, R. T., Jayadilaga, Y., & Putra, A. Y. (2024). Strategi pembinaan prestasi olahraga bola voli. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(2).
- Rahmat, A. (2020). Pengaruh latihan passing bawah dengan bantuan tembok langsung terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Salo. *Olahraga, Bersama Asia, Laju*, 2, 1–21.
- Sabran, J. (2018). *Upaya meningkatkan teknik passing bawah dalam permainan bola voli melalui metode latihan variasi pada siswa kelas XI MIA 1 Negeri 1 Pekanbaru*.
- Saharullah, Siregar, F. Z., Nur, A., Hermawan, I., & Medeiros, A. I. A. (2023). The trend and evolution of training in volleyball: A bibliometric analysis of the last five years. *Journal Sport Area*, 9(1), 30–42. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9\(1\).14781](https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9(1).14781)

- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wibowo, W. P., Hakim, L., & Darisman, E. K. (2025). Peningkatan ketepatan passing bawah dengan menggunakan media papan gantung pada peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMA. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(3), 573–578.
- Widayanti. (2020). *Melatih gerak dengan bola*.
- Winarno, M. E. (2006). *Tes keterampilan olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Yanti, P., Maulana, M., & Kholis, N. (2025). Manajemen kegiatan ekstrakurikuler dalam meningkatkan prestasi non akademik siswa di SMPN 1 Pacet Mojokerto. *Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Meningkatkan Prestasi Non Akademik Siswa Di SMPN 1 Pacet Mojokerto*, 1, 17042–17053.
- Yohanes, N., Nurjamal, & Rifai, M. (2021). Analisis hasil keterampilan teknik dasar passing dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Tunas Kelapa Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 2(2), 29–38. <https://doi.org/10.30872/bpej.v2i2.673>